



# CONVITTO NAZIONALE P. LONGONE

via degli Olivetani, 9 - 20123 Milano

## MENU' dal 13/2/2023 al 10/3/2023

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		<b>13 febbraio 2023</b>	<b>14 febbraio 2023</b>	<b>15 febbraio 2023</b>	<b>16 febbraio 2023</b>	<b>17 febbraio 2023</b>
1	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Pasta pomodorini e melanzane- Bastoncini di pesce al forno- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta	Gnocchi al ragù-Formaggio fresco* -Pomodorini e mais-Pane-Frutta	Pasta integrale al pomodoro- Polpettone di vitello-Verdure cotte di stagione-Pane-Frutta	Riso e legumi****-Crocchette di patate-Verdure crude di stagione- Pane-Frutta	Pizza margherita-Insalata mista con pomodori e mais-Pane-Frutta
	<b>merenda</b>	Panino con marmellata	Torta	Merenda da frigo/ Yogurt da bere***	Torta	Crackers + succo/ Camilla***
		<b>20 febbraio 2023</b>	<b>21 febbraio 2023</b>	<b>22 febbraio 2023</b>	<b>23 febbraio 2023</b>	<b>24 febbraio 2023</b>
2	<b>merenda</b>	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	<b>SOSPENSIONE DELLE LEZIONI</b>	<b>SOSPENSIONE DELLE LEZIONI</b>
	<b>pranzo</b>	Pasta pomodorini olive nere capperi e acciughe-Sfornato di patate ripieno al formaggio - Verdure cotte di stagione-Pane- Frutta	Pasta zucchine e speck-Arrostito di manzo-Patate al forno-Pane-Frutta	Pasta alla norma-Uova al tegamino- Spinaci-Pane-Frutta		
	<b>merenda</b>	Panino con nutella	Merenda da frigo/ Yogurt da bere***	Torta		
		<b>27 febbraio 2023</b>	<b>28 febbraio 2023</b>	<b>1 marzo 2023</b>	<b>2 marzo 2023</b>	<b>3 marzo 2023</b>
3	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Riso e legumi****-Formaggio fresco**-Verdure crude di stagione-Pane-Frutta	Lasagne al ragù-Prosciutto cotto- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta	Pasta al tonno bianca con olive capperi e pinoli-Bastoncini di pesce al forno-Verdure crude di stagione-Pane-Frutta	Ravioli di magro olio e salvia- Straccetti di petto di pollo con mandorle -Verdure cotte di stagione-Pane-Frutta	Pasta al pomodoro-Tonno all'olio di oliva con pomodorini mais e olive-Patate prezzemolate-Pane- Frutta
	<b>merenda</b>	Torta	Crackers + succo/ Camilla***	Torta	Merenda da frigo /yogurt da bere***	Panino con marmellata
		<b>6 marzo 2023</b>	<b>7 marzo 2023</b>	<b>8 marzo 2023</b>	<b>9 marzo 2023</b>	<b>10 marzo 2023</b>
4	<b>merenda</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Succo di frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
	<b>pranzo</b>	Pasta e legumi -Mozzarella- Pomodorini e mais-Pane-Frutta	Menù a sorpresa -Pane-Frutta	Timballo di orzotto - Uova al tegamino-Spinaci-Pane-Frutta	Risotto con zucca zafferano e speck-Petto di pollo impanato- Verdure cotte di stagione-Pane- Frutta	Gnocchi al ragù -Prosciutto cotto- Verdure crude di stagione-Pane- Frutta
	<b>merenda</b>	Torta	Merenda da frigo/ Yogurt da bere***	Panino con nutella	Torta	Crackers + succo / Camilla***

il menù è stato elaborato dalla dott.ssa Marina Lanticina, biologa nutrizionista, tenendo conto dei LARN e delle Linee Guida della Regione Lombardia

\* Pesce: merluzzo, platessa - \*\* Formaggio fresco: philadelphia, stracchino, primo sale, certosa, ricotta- \*\*\* a settimane alterne - \*\*\*\* riso parboiled